

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Servicio Extremeño de Salud
Gerencia de Área de Salud de
Cáceres

Unidad de Formación

**Unidad de Formación del
Área de Salud Cáceres - SES**

“TALLER DESHABITUACIÓN TABÁQUICA”

**Días: 9,16, 23 y 30 de
octubre, y 6, 13,20 y 27
de noviembre de 2018**

CÁCERES

DIRIGIDO A:

- Personal del Área de Salud de Cáceres.

DOCENTES:

- Juan Antonio Riesco Miranda, Neumólogo del CHCC.
- Lorena Alonso Rivas, Psico-oncóloga aecc

FECHAS:

- 9, 16, 23 y 30 de octubre y 6, 13, 20 y 27 de noviembre de 2018

HORARIO:

- Tardes de 17:00 a 18,30 h

HORAS LECTIVAS: 12 horas

INSCRIPCIÓN: Web del Área de Salud de Cáceres

Nº DE PLAZAS: 15

LUGAR DE CELEBRACIÓN: Sala de Juntas del HSPA Cáceres

INFORMACIÓN Y COORDINACIÓN:

- Coordinadora de Trasplantes del CHCC.
M^a Ángeles Márquez Sánchez Tf: 56431.

OBJETIVOS:

- Ofrecer información sobre aspectos del tabaco y técnicas específicas para dejar de fumar.
- Dar posibilidad de participar en un programa de deshabituación tabáquica.
- Facilitar a los profesionales del Área de Salud de Cáceres que han decidido dejar de fumar, ayuda técnica y psicológica durante el proceso de deshabituación tabáquica.

CONTENIDOS: En el grupo se trabajará:

- Favorecer la motivación hacia la consecución del objetivo.
- Análisis de la conducta de fumar y técnicas de control estimular.
- Técnicas de autocontrol, control de ansiedad y de regulación de emociones.
- Prevención de recaídas y control de deseo de fumar.
- Mantenimiento de la conducta de no fumar

METODOLOGÍA: Exposición teórica- práctica.